ADIESTRAR LA MENTE

Su Santidad el XIV Dalai Lama

LOYONG

ADIESTRAR LA MENTE

Su Santidad el Dalai Lama

Su Santidad el XIV Dalai Lama dio estas enseñanzas en la Universidad de Washington D.C. el 8 de noviembre de 1998, con motivo de la invitación de la Conservancy for Tibetan Art and Culture (CTAC) y del Kennedy Political Union de la Universidad Americana.

Por cortesía de Wisdom Publications, Boston

Traducido al inglés por Thupten Jinpa

Foto de la portada: Merrick Morton

Traducido al castellano por: Mercedes Pérez-Albert

Aptdo 218
03660 Novelda (Alicante)
edicionesdharma.com

Depósito Legal: A-658-2004

Impreso por AGUADO Impresores, Novelda (Alicante)

Impreso en España. Printed in Spain

Fundació Casa del Tíbet de Barcelona, los centros de la Fundación para Preservar la Tradición Mahayana de España (FPMT) y Ediciones Dharma han sufragado los gastos de esta edición de 5.000 ejemplares, para su distribución gratuita con motivo de la visita del Dalai Lama el 4, 7 de julio de 2004 al Forum y a la inauguración de la nueva sede de la Fundació Casa del Tíbet en Barcelona, y para recibir el título de Honoris Causa de la Universidad Politécnica de Valencia y su visita al Centro Nagaryuna de la FPMT en Valencia el 9 de julio de 2004.

PREFACIO DEL EDITOR

El texto básico de esta enseñanza de Su Santidad el Dalai Lama se escribió hace ochocientos años, poco después de que el maestro indio Yowo ye o Atisha Dipamkara introdujera en Tíbet la escuela kadampa. La tradición kadampa influyó profundamente en todas las otras tradiciones de práctica espiritual que por aquel entonces existían en la Tierra de las Nieves. De la escuela kadampa emergió la secta guelugpa.

La mayor contribución de la escuela kadampa fue el énfasis en tres cosas: sostener la visión filosófica correcta, observar los principios de conducta moral y aproximarse correctamente a la práctica contemplativa. Los reformadores kadampas hicieron también hincapié en la importancia de una clara comprensión de la moralidad y de los tres votos (*dom sum*) de la vida monástica, de los seguidores del camino del bodisatva y de los practicantes del vajrayana. La mayor parte de las cuestiones principales que todavía se debaten en el budismo tibetano aparecieron en tiempos de la emergencia de la orden kadampa.

Con la tradición kadampa nacieron tres sub-tradiciones principales: (1) los seguidores de los seis textos (*shungpa*); (2) los exponentes de las prácticas sútricas, como el adiestramiento mental (*damngakpa*); y (3) los maestros de las enseñanzas tántricas especializadas (*mengakpa*). La literatura sobre el adiestramiento mental (*loyong*) pertenece a la segunda sub-tradición.

Las enseñanzas de *loyong* eran compendios sucintos adecuados para la memorización y contemplación de los puntos esenciales más profundos del budismo. El gueshe Langri Tangpa (1054-1123), uno de los discípulos directos de Dromtonpa, que era el discípulo principal de Atisha, resumió la enseñanza extremadamente profunda en sólo ocho versos, que aquí se presentan como *Ocho Versos para Adiestrar la Mente*. Nacido en una familia nómada del Tíbet Central, el gueshe Langri Tangpa alcanzó durante su vida los profundos logros del camino espiritual. Todo Tíbet conocía los versos de Langri Tangpa, pero la comprensión más profunda de los mismos y el modo de emplearlos para la transformación espiritual sólo se los transmitió a su discípulo principal, Sharawa (1070-1141).

El verso clave en los *Ocho Versos para Adiestrar la Mente* es:

Cuando otros, debido a sus celos,
se revelen contra mí y me traten de forma injusta,
pueda yo aceptar la derrota
y ofrecer la victoria a los demás.

Este verso se centra en la necesidad de eliminar la competitividad excesiva y las ideas erróneamente concebidas sobre el prestigio y la fama que todavía siguen complicando las relaciones humanas en nuestros días.

El gran maestro Chekawa Yeshe Dorye (1101-1175) había encontrado y memorizado los *Ocho Versos para Adiestrar la Mente*, pero tenía cierta confusión con respecto a este verso en particular, que encierra el ejemplo más perfecto de fusionar el yo con el otro. Nacido en Loro, en el sudeste de Tíbet, vagó por todo el país en busca de maestros que pudieran enseñarle el budismo y dedicó su vida al estudio y la práctica del mismo. Entre sus maestros más célebres se encontraba Rechung Dorye Drak, uno de los dos discípulos principales de Milarepa. Chekawa, evidentemente, había estudiado los textos más importantes de los kadampas. Los dos métodos más preciados en esa tradición eran las enseñanzas de los estadios del camino y del camino gradual (*Tenrim y Lamrim*) y el adiestramiento de la mente.

Chekawa supo intuitivamente que la totalidad de las enseñanzas budistas estaban contenidas en estos ocho versos y buscó a Sharawa para que fuera su maestro raíz. Con gran dificultad, Chekawa logró convencer a Sharawa de que él era un estudiante adecuado y válido para recibir lo que hasta entonces había sido una transmisión restringida de las enseñanzas del adiestramiento mental.

Chekawa sabía que una comprensión profunda de estos versos, tanto a nivel intelectual como emocional, era capaz de transformar la existencia humana. Fue este verso que se ha citado anteriormente el que inspiró a Chekawa a escribir su *Adiestramiento Mental en Siete Puntos*, que es esencialmente un comentario a los *Ocho Versos para Adiestrar la Mente*, de Langri Tangpa. La fama del *Adiestramiento Mental en Siete Puntos* llegó a rebasar la de los *Ocho Versos para Adiestrar la Mente*.

Con la aparición del *Adiestramiento Mental en Siete Puntos*, de Chekawa, lo que previamente había sido transmitido de maestro a discípulo en un único linaje, se transformaba ahora en una enseñanza adecuada para las masas y, en la actualidad, el texto se considera como una de las exposiciones más célebres con las que cuenta la tradición budista tibetana.

Su Santidad, en esta maravillosa enseñanza, ha optado por explicar el *loyong* original de los Ocho Versos.

ADIESTRAR LA MENTE

Fomento del Valor Humano

A pesar de que mis experiencias no sean nada especiales, pues son sólo experiencias humanas normales y corrientes, creo que mi adiestramiento budista me ha dado una experiencia muy útil para tener presente en la vida de cada día. Estoy contento de poder compartir algo de ella con vosotros.

Creo sinceramente que todos los seres humanos somos de la misma naturaleza, tanto a nivel mental como emocional. Todos nosotros tenemos el potencial para ser personas felices y buenas y también lo tenemos para ser malas y perjudiciales. Creo que el potencial para todas estas facetas está presente en nosotros. Lo importante es tratar de fomentar, en cada uno de nosotros, los aspectos positivos y útiles y tratar de reducir los negativos. Aunque los aspectos negativos puedan, a veces, traer cierta satisfacción a corto plazo, a la larga sólo aportan sufrimiento. Las actitudes positivas nos traen siempre fortaleza interior. Con fortaleza interior tenemos menos miedo y más confianza en nosotros mismos, y resulta más fácil extender nuestro afecto hacia los demás sin barrera alguna, ni religiosa ni cultural ni de ningún otro tipo. Es, por lo tanto, muy importante reconocer nuestro potencial para lo bueno y lo malo y, después, observarlo y analizarlo cuidadosamente.

Esto es lo que yo llamo fomentar el valor humano. Mi principal interés es fomentar la comprensión del valor más profundo del ser humano. El valor humano más profundo es la compasión, un sentimiento afectuoso y comprometido. Estas cualidades básicas del ser humano son muy importantes, tanto si se es creyente como si no se es, y no importa cuál sea la religión que se practique; sin ellas no se puede ser feliz.

Algunas personas cuentan con una disposición mental adecuada para se-

guir una fe religiosa. Hacer uso de la fe religiosa para fomentar estos valores humanos básicos es muy positivo. El mensaje de las principales religiones del mundo es básicamente el mismo: amor, compasión y perdón. Lo que varía es el modo en que fomenta cada religión tales cualidades. Pero dado que todas ellas aspiran más o menos a la misma meta, vivir una vida más feliz, ser personas más compasivas y crear un mundo más compasivo, el hecho de que los métodos sean distintos no representa un problema. El logro último es lo importante. Las principales religiones del mundo tienen el mismo potencial para ayudar a la humanidad y, puesto que existe una gran variedad de disposiciones mentales entre los seres humanos, necesitamos, lógicamente, religiones distintas. La variedad es beneficiosa. La armonía entre las diferentes tradiciones religiosas es otro asunto importante. Por eso me esfuerzo siempre en fomentar la armonía entre religiones.

Ahora voy a explicar el darma del Buda centrándome en una obra específica de la literatura budista, los *Ocho Versos para Adiestrar la Mente* (*Loyong Tsik Guiema*). El hecho de que se trate de un texto budista no significa que esté intentando fomentar o propagar el budismo. Mi motivación está clara; si examinas mis numerosos años de actividad, podrás juzgar si lo que digo es cierto o no.

En primer lugar, siento que aprender de otras tradiciones religiosas es a veces muy útil. A menos que conozcamos el valor de las otras tradiciones, es difícil desarrollar respeto por ellas. El respecto mutuo es el fundamento de la verdadera armonía. Debemos esforzarnos por desarrollar un espíritu de armonía, no por razones políticas ni económicas, sino más bien porque comprendemos, simplemente, el valor de las otras tradiciones.

Algunos de mis hermanos y hermanas cristianos, tanto monjes como laicos, me han dicho que están utilizando técnicas y métodos budistas para desarrollar su compasión e incluso su fe. Han adoptado algunas técnicas e ideas budistas en su práctica pero permanecen dentro del marco de su propia religión. Yo les digo siempre a mis amigos occidentales que lo mejor es seguir la propia tradición. Cambiar de religión no es fácil y, a veces, causa confusión.

No obstante, quiero decir algo a las personas que sienten, realmente, que la propuesta budista es más eficaz y adecuada para su disposición mental. Por favor, pensadlo detenidamente y, cuando estéis convencidos de que el budismo es lo que os conviene, entonces, es vuestro derecho seguirlo. Es importante recordar lo siguiente: a veces, las personas desarrollan una actitud crítica hacia su religión o tradición previa con el fin de justificarse por haber cambiado de fe. Esto ha de evitarse por todos los medios. Puede que vuestra religión anterior ya no os sea útil, pero eso no quiere decir que no sea útil para la humanidad. En reconocimiento de los principios y derechos de las otras personas y del valor de sus tradiciones, debéis honrar vuestra antigua religión. Me parece importante.

Poner en Práctica las Enseñanzas

Cuando aceptas una tradición religiosa, tienes, como creyente, que poner en práctica su tradición. La práctica religiosa debe convertirse en parte de tu vida cotidiana. Mediante la práctica y las experiencias que aporta el adiestramiento, desarrollarás comprensión y sabiduría. Según la enseñanza budista, para practicar el darma del Buda es necesario tener convencimiento y fe, y para ello, se ha de conocer bien el darma del Buda. A veces, incluso en países budistas como Tíbet, por ejemplo, hay gente que no sabe realmente qué es el budismo, lo cual, es bastante triste.

Si no somos conscientes de la importancia de integrar en nuestras vidas las enseñanzas de nuestra fe mediante la práctica, corremos el peligro de estar siguiendo un cliché o una idea popular. Por ejemplo, cuando alguien habla del cristianismo, la primera imagen o cliché que suele venir a la mente es una gran cruz en el interior de una iglesia. Supongo que, cuando alguien habla de budismo, la imagen que aparece es la de una estatua de un buda sereno dentro de un gran templo, o la de un monje sosteniendo un timbal y golpeando un tambor. Es posible que en algunos casos se piense en un monje que porta una extraña máscara. Esto es lo que quiero decir con ideas o clichés populares. Hay en ello cierto peligro.

Cuando alguien menciona el budismo, en particular el budismo tibetano, se tiene que pensar en un altruismo infinito, en la compasión universal y en una profunda comprensión de la naturaleza de la realidad, o la vacuidad (*shuñata*). Ésta es la clase de percepción que debemos cultivar.

Una vez hechos estos comentarios preliminares, quiero informaros de que mi explicación se dividirá en dos secciones. En la primera de ellas voy a explicar las razones por las que necesitamos cierta disciplina mental o, como lo llaman los tibetanos, un adiestramiento mental. Y en la segunda parte explicaré el procedimiento propiamente dicho para implicarse en tal disciplina o adiestramiento mental.

Las Cuatro Nobles Verdades y la Causación

Como probablemente sabréis todos, las enseñanzas centrales del Buda están enraizadas en las cuatro verdades nobles. Las Cuatro Nobles Verdades son el fundamento de la enseñanza budista y son las siguientes: la verdad del sufrimiento, su origen, la posibilidad de que cese el sufrimiento y el camino que conduce a la cesación del sufrimiento. Las enseñanzas sobre las Cuatro Nobles Verdades están arraigadas en nuestra experiencia humana, bajo la cual se halla la aspiración básica de buscar felicidad y de evitar el sufrimiento. La felicidad que deseamos y el sufrimiento que eludimos surgen como resultado de causas y condiciones. Comprender este me-

canismo causal del sufrimiento y la felicidad es el tema esencial de las Cuatro Nobles Verdades. La comprensión budista del mecanismo causal está basada en un análisis detallado de las diversas posibilidades de causación. Por ejemplo, uno puede argumentar que nuestras experiencias de sufrimiento y de felicidad ocurren sin razón, en otras palabras, que carecen de causa. Esta posibilidad ha sido rechazada en las enseñanzas budistas. También se podría pensar que nuestras experiencias de sufrimiento y felicidad son, en cierto sentido, creadas o causadas por algún ser transcendental. Esta posibilidad también ha sido rechazada en el budismo. Otra opción sería que un determinado tipo de substancia primordial fuera la base del surgir de todas las cosas y eventos. Esta idea ha quedado igualmente descartada. Es decir, que nuestras experiencias de sufrimiento y de felicidad no surgen por sí mismas, no surgen debido a una causa con existencia independiente ni tampoco son el producto de una combinación de éstas.

Habiendo rechazado todas las posibilidades metafísicas precedentes, la enseñanza budista entiende el proceso causal en términos de un surgir interdependiente: todas las cosas y eventos, incluyendo nuestras experiencias de sufrimiento y felicidad, ocurren como resultado de la reunión de una multiplicidad de causas y condiciones.

Comprender la Función Principal de la Mente

Cuando examinamos con detenimiento la enseñanza de las Cuatro Noble Verdades, descubrimos la importancia primordial que tiene la consciencia, o la mente, en la determinación de nuestras experiencias de felicidad y de sufrimiento. Desde la perspectiva budista, existen diferentes niveles de sufrimiento. Está, por ejemplo, el sufrimiento que es obvio para todos nosotros, es decir, las experiencias dolorosas. Todos somos capaces de reconocerlas como sufrimiento. Un segundo nivel de sufrimiento incluye lo que se define comúnmente como sensaciones placenteras. En realidad, las sensaciones placenteras son, también, sufrimiento porque tienen en ellas la semilla de la insatisfacción. Hay, asimismo, un tercer nivel de sufrimiento que, en la terminología budista, se llama sufrimiento penetrante del condicionamiento. En cierto sentido, se puede decir que este tercer nivel de sufrimiento viene dado con la simple realidad de existir como seres ignorantes y propensos a las emociones, los pensamientos y las acciones kármicas negativos. El mismo hecho de estar vinculados a las emociones negativas y al karma es una fuente de sufrimiento y de insatisfacción.

Si contemplas los distintos tipos de sufrimiento, encontrarás que, en última instancia, todos ellos están enraizados en el estado de la mente. De hecho, el estado indisciplinado de la mente es una experiencia de sufrimiento. Si miramos el origen del sufrimiento en los textos budistas, en-

contramos que, aunque leamos sobre el karma, la acción y el engaño que propulsa o motiva la acción, estamos tratando con acciones cometidas por un agente. Debido a que hay un motivo detrás de la acción, el karma puede comprenderse en última instancia en términos de un estado mental, un estado mental indisciplinado. Del mismo modo, cuando hablamos de los engaños que impulsan a uno a actuar de forma negativa, estamos hablando también de un estado mental indisciplinado. Por consiguiente, cuando los budistas se refieren a la verdad del origen del sufrimiento, están refiriéndose a un estado mental que es indisciplinado e indómito y que da origen a un estado de ignorancia y sufrimiento. En su sentido último, el origen del sufrimiento, la causa del sufrimiento y el sufrimiento propiamente dicho sólo pueden comprenderse en términos de un estado mental.

La cesación del sufrimiento sólo puede estar asociada a un ser sentiente, a un agente, a la consciencia. No podemos hablar de la cesación del sufrimiento de un objeto inanimado, como un cazo o una mesa, etc. Las enseñanzas budistas describen la cesación del sufrimiento como el estado más elevado de felicidad. Pero esta felicidad no ha de ser comprendida en términos de sensaciones placenteras; no estamos hablando de felicidad a nivel de sentimientos o de sensaciones. Nos estamos refiriendo, más bien, al nivel más elevado de felicidad, que está constituido por la libertad total del sufrimiento y del engaño. De nuevo, se trata de un estado mental, un nivel de realización espiritual.

En última instancia, para comprender nuestra experiencia de sufrimiento y dolor y el camino que conduce a la cesación, las Cuatro Nobles Verdades, tenemos que comprender la naturaleza de la mente.

La Mente y el Nirvana

El proceso por el cual la mente crea nuestra existencia ignorante y el sufrimiento en el que vivimos lo describe Chandrakirti en su obra *Guía del Camino Central* (*Madhyamakavatara*), en donde afirma: "Un estado mental indisciplinado da origen a los engaños que propulsan a un individuo a la acción negativa que, a su vez, crea el entorno nocivo en el que vive la persona".

Para tratar de comprender la naturaleza de la libertad del sufrimiento (*nirvana*) de la que habla el budismo, podemos remitirnos a un pasaje del texto de Nagaryuna, *Fundamentos del Camino Central* (*Mulamadhyamakakarika*), en el que, en cierto sentido, equipara la existencia no iluminada (*samsara*) a la existencia Iluminada (*nirvana*). Lo que indica, aquí, Nagaryuna es que no debemos creer que nuestra naturaleza o nuestra existencia, iluminada o no, es intrínseca. Desde el punto de vista de la vacuidad, ambos estados se hallan igualmente vacíos por completo de una rea-

lidad o de una existencia intrínseca. Lo que diferencia un estado no iluminado de uno iluminado es el conocimiento y la experiencia de la vacuidad. El conocimiento y la experiencia de la vacuidad del *samsara* es el *nirvana*. La diferencia entre *samsara* y *nirvana* es un estado mental.

Una vez dadas estas premisas, es lógico preguntar: "¿Está sugiriendo el budismo que todo cuanto existe no es más que una proyección de nuestra mente?". Ésta es una pregunta crítica a la que los maestros budistas han ofrecido distintas respuestas. Por un lado, los grandes maestros han argumentado que, en el análisis final, todo, incluyendo nuestra experiencia de sufrimiento y felicidad, no es más que una proyección de nuestra mente.

Pero hay otro grupo que ha argumentado, vehementemente, en contra de esa forma extrema de subjetivismo. Este segundo grupo mantiene que, si bien en cierto sentido se puede comprender que todos los fenómenos, incluyendo las experiencias propias, son creaciones de la propia mente o consciencia, esto no significa que todo sea sólo mente. Ellos afirman que uno ha de mantener un grado de objetividad y creen que las cosas existen. Aunque mantienen que la consciencia, la mente, el sujeto, desempeña una función en la creación de nuestra experiencia y del mundo, insisten en que existe, también, un mundo objetivo que es accesible a todos los sujetos y a todas las experiencias.

Hay otro punto, con respecto al concepto budista de libertad o *nirvana*, que creo necesario que se comprenda. Nagabuddhi, un discípulo de Nagaryuna, afirma que, "la Iluminación o la libertad espiritual no es un regalo que alguien pueda hacerte ni es la semilla de la Iluminación algo que sea poseído por otro". La implicación, aquí, es que la semilla o el potencial para la Iluminación existe naturalmente en todos los seres. A continuación, Nagabuddhi pregunta: "¿Qué es nirvana?, ¿qué es la Iluminación?, ¿qué es libertad espiritual?". Y su respuesta es la siguiente: "La verdadera Iluminación no es más que la comprensión absoluta de la naturaleza de la propia entidad". Cuando Nagabuddhi habla de la naturaleza de la propia entidad, se está refiriendo a lo que los budistas llaman la clara luz última o la naturaleza interna y radiante de la mente. Nagabuddhi afirma que el auténtico estado de budeidad se alcanza cuando la naturaleza interna se ha actualizado o comprendido en toda su profundidad.

Así pues, cuando hablamos de la Iluminación, el estado de la budeidad o del nirvana, que son los frutos de los esfuerzos espirituales personales, estamos hablando de una cualidad de la mente, de un estado mental. Del mismo modo, cuando nos referimos a los engaños y a los factores que oscurecen y obstruyen nuestra logro del estado iluminado, estamos hablando también de estados mentales, de los estados mentales engañosos. En particular, nos estamos refiriendo a los estados engañosos que se hallan enraizados en un modo distorsionado de percibir el propio yo y el mundo. La única forma de eliminar esa comprensión errónea, esa manera distorsionada de percibir

el yo y el mundo, es cultivar la visión correcta de la verdadera naturaleza de la mente, de la verdadera naturaleza del yo y del mundo. Aquí, una vez más, tanto la percepción purificada como los objetos de purificación han de ser comprendidos en términos de estados mentales.

En resumen, la enseñanza del Buda equipara, por un lado, un estado mental indisciplinado con el sufrimiento y con la existencia no iluminada y, por el otro, un estado mental disciplinado con la felicidad, con la Iluminación o la libertad espiritual. Éste es un punto esencial.

Generalmente, nuestras experiencias diarias de placer y de dolor están relacionadas con sensaciones físicas y con estados mentales. Es obvio. Cuando el placer o el dolor se manifiesta principalmente en forma de sensaciones físicas, puede ser subyugado o neutralizado por un estado mental. Esto está claro. Por otra parte, es difícil neutralizar un estado mental desdichado mediante el bienestar físico. Si un enfermo que padece grandes dolores mantiene una mente serena, será capaz de neutralizar su sufrimiento. Y también se puede aliviar el sufrimiento físico con una actitud de aceptación o con el deseo de soportarlo. Es pues tan útil como importante concentrarse en el adiestramiento mental sobre una base diaria, incluso sin considerar la próxima vida o la libertad espiritual. Yo creo que a todos nos conviene cuidarnos más de nuestra mente, no sólo del dinero. Creo que conviene incluso a aquellos que no buscan ni están interesados en obtener resultados a largo plazo.

El Pensamiento Válido y el Pensamiento no Válido

Debo informar al lector de que, cuando nos referimos a estados mentales, la palabra que se traduce como "mente" tendría que traducirse como “mente/corazón”. Un hecho natural, supongo que se le podría llamar “ley psicológica”, de nuestra experiencia subjetiva de los pensamientos y las emociones es que dos pensamientos o emociones que se oponen directamente no pueden coexistir al mismo tiempo. Desde nuestra experiencia ordinaria de cada día, sabemos que hay pensamientos que pueden ser clasificados como válidos y, otros, como no válidos. Por ejemplo, si un pensamiento particular corresponde con la realidad, es decir, si hay una correspondencia entre el estado de hechos en el mundo y la propia percepción de ellos, entonces, uno puede llamar a eso un pensamiento válido o una experiencia válida. Pero también experimentamos pensamientos y emociones que son completamente contrarios al modo en que existen las cosas. En algunos casos, es posible que se trate de una forma de exageración pero, en otros, pueden ser diametralmente opuestos al modo de ser de las cosas. Tales pensamientos y emociones se consideran no válidos y sin fundamento.

Los textos budistas, especialmente los de epistemología, hacen esta

distinción entre las formas de pensamiento y emoción válidas y no válidas para explicar la cognición válida o cognición verdadera y sus resultados o frutos. Lo que quiero decir aquí es que, para que un esfuerzo tenga éxito y conduzca al logro de un objetivo, se requieren pensamientos y emociones válidos.

En los textos budistas, se afirma que el logro de la liberación espiritual más elevada, el *nirvana* o la Iluminación, es fruto de pensamientos y emociones válidos. Por ejemplo, de acuerdo con las enseñanzas budistas, el factor principal que da origen al logro de la Iluminación o budeidad es un conocimiento directo y verdadero de la naturaleza de la realidad. Un conocimiento directo y verdadero de la realidad es un modo válido de conocer cosas, como la naturaleza del mundo, etc. Además, si observamos los numerosos factores complementarios, como la compasión, el altruismo y la aspiración de alcanzar la Iluminación para beneficio de los seres sentientes (*bodichita*), vemos que están todos ellos basados en el pensamiento válido. Aunque el altruismo y la compasión sean más una emoción que un pensamiento cognitivo, el proceso que conduce al logro de la compasión universal y la *bodichita* implica comparar las verdades con las falsedades. Éste es un proceso de cultivar los modos válidos de percibir y de experimentar las cosas. Por lo tanto, podemos decir que la budeidad en sí misma es una consecuencia de los pensamientos y las emociones válidas y vemos, por el contrario, que la experiencia no iluminada (*samsara*) es un producto de modos inválidos de percibir y de experimentar.

Por ejemplo, de acuerdo con el budismo, la raíz fundamental de nuestra existencia no iluminada y de nuestro sufrimiento es la ignorancia (*avidya*). La característica principal de esta ignorancia es un modo distorsionado de percibir el mundo y a nosotros mismos. De nuevo, los pensamientos y las emociones no válidos, los modos no válidos de percibir y de experimentar las cosas y a uno mismo son, en última instancia, la fuente de nuestro sufrimiento y de nuestro estado no iluminado. La cuestión principal, en el análisis final, es la correlación entre los pensamientos y las emociones válidos y la felicidad y la libertad espiritual, y entre las formas de pensamiento y emociones no válidos y el sufrimiento y el estado no iluminado.

En la práctica budista del adiestramiento o la disciplina mental, el énfasis recae en implicarse en un método o proceso mediante el cual las formas válidas de pensamiento y emoción puedan ser desarrolladas, incrementadas y perfeccionadas y en donde las formas no válidas puedan ser contrarrestadas, minadas y finalmente desechadas. Algo que debemos comprender y apreciar, cuando nos aproximamos a una técnica como el adiestramiento mental budista, es la complejidad de la tarea a la que nos enfrentamos. Las escrituras budistas mencionan ochenta mil tipos de pensamientos negativos y destructivos, que corresponden a los ochenta y cuatro mil tipos distintos de enfoques o antídotos. Es importante no tener la

expectativa poco realista de que, de algún modo, en algún lugar, encontraremos esa llave mágica que nos permitirá eliminar de golpe todas nuestras mentes negativas.

Necesitamos contar, pues, con gran determinación y paciencia. No hay que pensar que en cuanto uno se ponga a practicar el darma, va a iluminarse en un breve periodo de tiempo, quizá en una semana. Esto es imposible y nada realista.

Me gustaría hacer referencia a un hermoso comentario efectuado por Nagaryuna que habla de la necesidad de tener paciencia y una apreciación de la medida de tiempo que se necesita para implicarse realmente en un proceso de adiestramiento o de disciplina mental. Nagaryuna dice que si, mediante el adiestramiento mental y la disciplina, mediante la sabiduría y su hábil aplicación, puedes desarrollar en tu interior un sentimiento de tranquilidad y confianza, una tranquilidad que está realmente enraizada en un postura confirmada y definitiva, entonces, el tiempo que lleve no tiene importancia. En contraste con el punto de vista de Nagaryuna, desde nuestra experiencia personal, el tiempo sí que importa. Si estamos experimentando un acontecimiento insoportable y doloroso, aunque sea de poca duración, deseamos salir de él lo más rápidamente posible.

Cultivar la Sabiduría y los Medios Hábiles

Los múltiples enfoques para el adiestramiento de la mente y la disciplina mental tienen dos aspectos principales. Uno es el desarrollo y el cultivo del conocimiento intuitivo o la sabiduría, es decir, desarrollar, cultivar e incrementar modos válidos de conocer y de pensar. El otro es el aspecto del método o los medios hábiles.

Los *Ocho Versos para Adiestrar la Mente* resumen las enseñanzas clave sobre la sabiduría, o conocimiento intuitivo, y el método, o medios hábiles. La obra se centra en el compromiso y en los antídotos que permitirán al practicante contrarrestar dos obstáculos mayores. El primer obstáculo son los pensamientos de autoestima y el sentimiento de egoísmo y de egocentrismo en los que están enraizados. Los antídotos para ellos son, principalmente, el cultivo del altruismo, la compasión y la bodichita, que es la aspiración altruista de alcanzar la Iluminación para bien de todos los seres que sienten. El segundo obstáculo es el aferramiento a un yo duradero que existe permanentemente. El antídoto a éste obstáculo está incluido en las enseñanzas de sabiduría de los *Ocho Versos para Adiestrar la Mente*, por lo que puede decirse que el texto contiene toda la esencia de las enseñanzas del Buda expuesta de un modo distinto.

Las Dos Verdades

Esta forma de considerar la esencia de las enseñanzas del Buda como enseñanzas sobre sabiduría y método concuerda maravillosamente con las palabras de Nagaryuna, cuando dijo que todas las enseñanzas del Buda deben ser comprendidas dentro del marco de las dos verdades: la verdad convencional y la verdad última. Las enseñanzas esenciales de las Cuatro Nobles Verdades han de entenderse en términos de estas dos verdades. No obstante, cuando hablamos de comprender la naturaleza de las dos verdades, debemos recordar que no son dos reinos o niveles de existencia independientes, diferentes e inconexos.

Existen diversas escuelas filosóficas con distintos niveles de comprensión de las enseñanzas sobre las dos verdades. Mi comprensión sobre las dos verdades está basada en la perspectiva de los pensadores indios de la escuela madiamika, por quienes tengo una preferencia particular que está asentada en la admiración.

Desde el punto de vista *madiamika*, la realidad a nivel de la existencia convencional está constituida por la experiencia ordinaria en el reino de causa y efecto, que es el reino de la multiplicidad y la diversidad en donde vemos funcionar las numerosas leyes de la realidad. Este nivel de la realidad se denomina realidad convencional o verdad convencional, porque la verdad de tales experiencias y percepciones es esencialmente específica de ese nivel convencional de comprender el mundo.

No obstante, si examinamos la realidad con mayor profundidad, encontramos la naturaleza última de la realidad, a saber, que ningún fenómeno o evento, ni siquiera el propio yo, existe dentro de una realidad independiente e intrínseca. Lo que encontramos, cuando observamos más profundamente la naturaleza de la realidad, es que la causación de la originación de todos y cada uno de los fenómenos es resultado de una agregación de numerosas causas y condiciones. ¿Qué nos indica esta naturaleza interdependiente y causal de la realidad? Que no hay nada, ningún evento, ni siquiera el propio yo, que posea una realidad independiente, autónoma y diferente. Las cosas y los acontecimientos son, en cierto sentido, dependientes; surgen dependiendo de múltiples factores. Se dice que la verdad última es esta ausencia de todo tipo de realidad independiente y autónoma. La razón por la que se la llama verdad última es que no es obvia para nosotros, en nuestro nivel ordinario de percepción y comprensión del mundo. Necesitamos investigar más profundamente para encontrarla.

Estas dos verdades son, ciertamente, dos lados de una misma cosa, dos perspectivas sobre un mismo mundo. El principio de las dos verdades es muy importante, porque afecta directamente a nuestra comprensión de la relación entre nuestra percepción y la realidad del mundo. En la literatura budista india encontramos una tremenda cantidad de explicaciones, deba-

tes y análisis concernientes al modo en el que percibe el mundo la mente o la consciencia. Se plantean preguntas como: "¿Cuál es la naturaleza de la relación entre nuestra experiencia subjetiva y el mundo objetivo?" y, "¿en qué medida nuestras experiencias están constituidas por el mundo que percibimos?". Creo que la razón por la que han habido tantas discusiones, debates y análisis sobre tales cuestiones es que la comprensión de estos temas juega un papel crucial en el desarrollo y adiestramiento de la propia mente.

Los Dos Aspectos del Estado de Buda

Como ya hemos visto, según la tradición budista existen dos verdades: la verdad de la realidad convencional y la verdad de la realidad última. Correspondiendo a estos dos niveles de realidad tenemos dos dimensiones del camino: método, o medios hábiles, y sabiduría. Puesto que hay dos dimensiones principales en el camino, hay también dos aspectos en el estado resultante de la budeidad. Uno es el aspecto de la forma, o cuerpo de la forma de la budeidad (*rupakaya*), y el otro es la realidad misma de la budeidad, el cuerpo de la verdad (*darmakaya*).

Se dice que la manifestación de la forma, o *rupakaya*, es la forma de un ser completamente iluminado que existe, sólo, en relación con los seres sentientes. Asumiendo diversas formas y apariencias relacionadas con ellos, un buda completamente iluminado puede implicarse en toda clase de actividades para felicidad y bienestar de los seres. Se dice que el cuerpo de la verdad de un buda, o *darmakaya*, es la manifestación de un buda que existe en relación con otros budas. Esto se debe a que sólo un ser completamente iluminado puede acceder directamente al *darmakaya*. Para que el darmakaya se implique en actividades que son beneficiosas para otros seres sentientes, debe asumir otras formas de manifestación (*rupakaya*), ya que sólo de este modo puede manifestarse ante los seres. Así pues, el estado resultante de la budeidad puede ser entendido como el logro de los propios intereses personales así como el de los intereses de los demás.

Ocho Versos para Adiestrar la Mente

Los siete primeros versos de los *Ocho Versos para Adiestrar la Mente* tratan de las prácticas asociadas con el cultivo del aspecto del método del camino, que son la compasión, el altruismo, la aspiración de alcanzar la budeidad, etc. El octavo verso se centra en las prácticas para el cultivo del

aspecto de la sabiduría del camino.

Verso 1

Pensando en que todos los seres sentientes
son aún más valiosos que la joya que colma los deseos,
con el fin de alcanzar el supremo propósito,
pueda yo siempre considerarles preciosos.

Estas cuatro líneas tratan del cultivo del amor hacia todos los seres sentientes. Lo que recalca principalmente este verso es que se debe desarrollar una actitud que permita considerar a los demás como seres preciosos, como si de joyas preciosas se tratara.

Se podría preguntar: "¿Por qué necesitamos cultivar el pensamiento de que los demás seres sentientes son tan preciados y valiosos?". En cierto sentido, podemos decir que los demás seres sentientes son realmente la fuente principal de todas nuestras experiencias de alegría, felicidad y prosperidad, y no sólo en lo que se refiere a nuestro trato cotidiano con otras personas. Podemos ver que todas las experiencias deseables que apreciamos o aspiramos a obtener dependen de la cooperación y la interacción con otros seres sentientes. Es un hecho evidente. Del mismo modo, desde el punto de vista de un practicante del camino, muchos de los elevados niveles de logros que se adquieren y el progreso que se obtiene en el viaje espiritual dependen de la cooperación y de la interacción con los otros seres sentientes. Además, en el estado resultante de la budeidad, las actividades realmente compasivas de un buda sólo pueden surgir espontáneamente y sin esfuerzo alguno en relación con los seres sentientes, pues son ellos los recipientes y beneficiarios de esas actividades iluminadas. Así pues, no es difícil comprender que los demás seres sentientes son, en cierto sentido, la verdadera fuente de nuestra alegría, prosperidad y felicidad. La alegría y las comodidades básicas de la vida, como la comida, el cobijo, la ropa y las compañías, dependen de otros seres sentientes, y lo mismo ocurre con la fama y el renombre.

Nuestro confort y seguridad dependen de las percepciones que otras personas tengan de nosotros y del afecto que sientan por nosotros. Es casi como si el afecto humano fuera la base misma de nuestra existencia. Nuestra vida no puede empezar sin afecto y nuestro sustento y crecimiento adecuados, etc., depende de él. Para adquirir una mente serena, cuanto mayor sea el afecto que sientas por los demás, mayor será tu satisfacción. Yo creo que cuando más te interesas por los demás, más positivo es el aspecto de los demás que aparece ante ti. Se debe a tu propia actitud. Por otra parte, si rechazas a los demás, éstos aparecerán ante ti mismo de un modo negativo.

Otra cosa que tengo clara es que, cuando piensas sólo en ti, se estrecha el punto de mira de tu mente y, debido a este enfoque estrecho, las cosas desagradables se magnifican y te dan miedo, te hacen sentir incómodo y te

das cuenta de que estás sufriendo. Sin embargo, en el momento en que piensas en los demás sintiendo afecto por ellos, la mente se expande. Dentro de ese ángulo más amplio, los problemas personales parecen no tener importancia y ésta es la gran diferencia.

Si te preocupas por los demás, manifestarás una fortaleza interior a pesar de tus propias situaciones difíciles. Con esta fortaleza, tus problemas personales parecerán más pequeños y menos fastidiosos. Cuando vas más allá de tus problemas y cuidas de los demás, adquieres fortaleza interior, confianza en ti mismo, valentía y una mayor sensación de serenidad. Éste es un claro ejemplo de la manera que nuestra forma de pensar puede cambiar nuestras experiencias.

La *Guía de los Modos de Proceder del Bodisatva* (*Bodicariavatara*) especifica que existe una diferencia fenomenológica entre el dolor que se experimenta cuando uno toma sobre sí mismo el de otro ser y el dolor que procede directamente del propio dolor y sufrimiento. En el primer caso hay un elemento desagradable, porque se está compartiendo el sufrimiento de los demás; no obstante, como señala Shantideva, hay también un determinado grado de estabilidad pues, en cierto sentido, ese dolor se está aceptando voluntariamente. El hecho de participar voluntariamente en el sufrimiento de otros genera fortaleza y confianza en uno mismo. Pero en el segundo caso, cuando se experimenta el propio dolor y sufrimiento, hay un elemento involuntario y, debido a la falta de control, la persona se siente débil y completamente agobiada.

En las enseñanzas budistas sobre altruismo y compasión se emplean expresiones como: "Uno debe ignorar su propio bienestar y desear el bienestar de los demás". Es importante comprender en su propio contexto estas afirmaciones referentes a la práctica de compartir voluntariamente el dolor y el sufrimiento de otro ser. Lo fundamental, aquí, es que si no tienes capacidad para amarte a ti mismo, simplemente no hay bases sobre las que construir un sincero afecto por los demás.

Amarse a sí mismo no significa que uno esté en deuda consigo mismo. Más bien, la capacidad de amarse a sí mismo o de ser amable con uno mismo ha de basarse en un hecho muy fundamental de la existencia humana: nuestra tendencia natural a desear felicidad y a evitar el sufrimiento. Cuando existan esas bases en uno mismo, uno podrá extenderlas a otros seres sentientes. Así pues, cuando encontramos en las enseñanzas afirmaciones como, “ignora tu propio bienestar y desea el bienestar de los demás”, debemos comprenderlas en el contexto de adiestrarse según el ideal de la compasión. Esto es importante si no queremos dejarnos llevar por un modo egoísta de pensar, que ignora el impacto de las propias acciones en otros seres sentientes.

Como he dicho antes, es posible desarrollar la actitud de considerar a los demás seres sentientes como seres preciosos cuando se reconoce el im-

portante papel que su amabilidad juega en la propia experiencia de alegría, felicidad y éxito. Ésta es la primera consideración. La segunda es que, mediante el análisis y la contemplación, podemos llegar a comprender que gran parte de la desdicha, el sufrimiento y el dolor que experimentamos resulta, en verdad, de una actitud egocéntrica que busca el propio bienestar a expensas de otros, mientras que gran parte de la alegría, la felicidad y el sentimiento de seguridad en nuestras vidas surge de pensamientos y emociones que buscan el bienestar de otros seres sentientes. Contrastando estas dos formas de pensamiento y emoción, uno se convence de la necesidad de considerar el bienestar de los demás como algo muy valioso.

Existe otro hecho con respecto al cultivo de pensamientos y emociones que aprecian el bienestar de los demás: el interés propio y los propios deseos son satisfechos como consecuencia de trabajar para otros seres sentientes. Como señala Ye Tsongkapa en *Gran Exposición del Camino a la Iluminación* (*Lamrim Chenmo*): "Cuando el practicante se implica en actividades y pensamientos que están centrados y dirigidos al logro del bienestar de otros, verá realizada su propia aspiración, sin tener que hacer para ello esfuerzo alguno".

Quizá ya habéis oído el comentario que hago muy a menudo de que, en cierto sentido, los bodisatvas, los practicantes compasivos del camino budista, son inteligentemente egoístas, mientras que las personas como nosotros somos egoístas estúpidos. Pensamos en nosotros e ignoramos a los demás y el resultado es que siempre nos sentimos desgraciados y sufrimos. Ha llegado el momento de pensar con más sabiduría, ¿no es cierto? Esto es, al menos, lo que yo creo.

En un momento dado puede plantearse la siguiente pregunta: "¿Es posible cambiar realmente nuestra actitud?". Mi respuesta, basándome en mi pequeña experiencia, es, sin dudarlo: ¡Sí! Y me parece evidente. La mente es muy peculiar. A veces es tozuda y cuesta mucho hacerla cambiar pero, con un esfuerzo continuo y un convencimiento basado en la razón, puede llegar a ser muy honesta. Cuando realmente sentimos necesidad de cambiar, nuestra mente puede hacerlo. La mente no se transformará sólo con desearlo y rezar, no obstante, con convencimiento y razón, una razón basada en última instancia en la propia experiencia, podremos transformarla. El tiempo es también un factor importante y, con tiempo, las actitudes mentales pueden cambiar. Estoy seguro.

Una cosa que debo aclarar aquí es que algunas personas, especialmente las que se consideran realistas y prácticas, son demasiado realistas y están demasiado obsesionadas con el aspecto práctico. Quizá piensen: "Estas ideas de desear la felicidad de todos los seres sentientes y de cultivar pensamientos de apreciar el bienestar de todos los seres no son realistas, son excesivamente idealistas. No contribuyen de ningún modo a la transformación de la propia mente o al desarrollo de alguna disciplina mental

porque son completamente inalcanzables”.

Quienes piensen de esta manera, quizá consideren más eficaz empezar por un círculo reducido de personas con las que uno tenga una interacción directa y, más adelante, ampliar e incrementar los parámetros. Quizá crean que no tiene sentido alguno pensar en todos los seres sentientes, ya que hay un número infinito de ellos y, aunque puedan sentir cierta conexión con los seres humanos que viven en su mismo planeta, consideran que los infinitos seres sentientes en sus múltiples sistemas de mundos y universos no tienen nada que ver con su propia experiencia como individuo. Probablemente se pregunten; “¿Qué sentido tiene tratar de cultivar la mente que intenta incluir dentro de su esfera a todos y cada uno de los seres vivos?”.

Ésta podría ser, en cierto modo, una objeción válida, pero lo que es importante, aquí, es comprender el impacto de cultivar tales sentimientos altruistas. La cuestión es intentar ampliar el radio de acción de la propia empatía hasta que llegue a abarcar a toda forma de vida con capacidad para sentir dolor y experimentar felicidad. Es cuestión de definir un organismo vivo como un ser sentiente.

Este sentimiento es muy poderoso y no hay necesidad de ser capaz de identificar en términos específicos a cada uno de los seres vivos para que sea eficaz. Tomemos, por ejemplo, la naturaleza universal de la impermanencia. Cuando cultivamos el pensamiento de que las cosas y los acontecimientos son impermanentes, no necesitamos analizar individualmente cada elemento que exista en el universo para poder convencernos de ello. La mente no funciona así. Es importante comprender este punto.

En el primer verso se hace una referencia explícita al agente "yo": "Pueda yo considerar siempre a los demás como seres preciosos". Quizá pueda ser útil, en este estadio, dar una breve explicación de lo que significa este "yo" según la comprensión budista.

Generalmente, nadie discute si las personas, tú, yo y los demás, existen. Nadie pone en duda la existencia de alguien que pasa por una experiencia de sufrimiento. Decimos: “veo a tal persona”, “oigo a tal persona”, y utilizamos constantemente el pronombre de la primera persona en nuestro discurso. No hay discusión sobre la existencia del nivel convencional del “yo” que todos nosotros experimentamos en nuestra vida cotidiana. No obstante, surgen preguntas cuando intentamos comprender lo que es realmente ese “yo” o "entidad". Para profundizar en estas cuestiones, debemos tratar de llevar el análisis un poco más allá de nuestra vida cotidiana, podemos, por ejemplo, pensar en nuestra juventud. Cuando recordamos algo de nuestra juventud, nos identificamos íntimamente con el estado de aquel cuerpo y con el sentimiento del “yo” de aquella época. Cuando éramos jóvenes había un “yo”. Cuando nos hacemos mayores hay un “yo”. Y también hay un “yo” que abarca ambos estadios. Un individuo puede recordar sus experiencias de juventud. Un individuo puede pensar en las experien-

cias de su vejez, etc. Podemos ver que existe una estrecha identificación con nuestros estados físicos y con nuestro sentimiento de un “yo”, con nuestra consciencia del “yo”. Muchos filósofos y los pensadores religiosos en particular, han tratado de comprender la naturaleza del individuo, ese “yo”, que mantiene la continuidad a lo largo del tiempo. Esto ha tenido una importancia relevante en la tradición india. Las escuelas no budistas indias hablan del *atman*, que se traduce, generalmente, como “yo” o “alma”. Y en otras tradiciones no budistas se dan explicaciones acerca del “alma" del ser, etc.

El *atman*, en el contexto indio, tiene el significado específico de un agente que es independiente de los hechos empíricos del individuo. En la tradición hindú, por ejemplo, se cree en la reencarnación, lo que ha dado lugar a un gran número de debates. También he hallado referencias sobre ciertas formas de prácticas místicas en las que una consciencia o alma asume el cuerpo de una persona que acaba de fallecer. Si queremos que la reencarnación tenga sentido, si queremos que tenga sentido el que un alma asuma otro cuerpo, entonces, tiene que postularse por un agente independiente que sea independiente de los hechos empíricos del individuo. Por lo general, las escuelas indias no budistas han llegado a la conclusión de que el “yo” se refiere realmente a este agente independiente o *atman*, a lo que es independiente de nuestro cuerpo y mente. Las tradiciones budistas en su totalidad han rechazado la tentación de postular por un “yo”, un *atman* o un alma que sea independiente de nuestro cuerpo y mente.

Entre las escuelas budistas hay consenso sobre el punto de que el “yo” o la “entidad” ha de ser comprendido en términos de la agregación de cuerpo y mente. Pero cuando hablamos de lo que se quiere decir exactamente con el término “yo” o “persona", encontramos divergencia de opiniones incluso entre los pensadores budistas. Muchas escuelas budistas mantienen que, en el análisis final, debemos identificar el “yo” con la consciencia de la persona. Mediante el análisis, podemos demostrar que nuestro cuerpo es como un hecho contingente y que lo que continúa a través del tiempo es la consciencia del ser.

Evidentemente, otros pensadores budistas han refutado la moción que identifica el “yo” con la consciencia. Budapalita y Chandrakirti, por ejemplo, han rechazado la propuesta de buscar un “yo” que more o permanezca eternamente. Argumentan que seguir ese tipo de razonamiento es, en cierto sentido, sucumbir a la arraigada necesidad de aferrarse a algo. Un análisis de la naturaleza del “yo”, de acuerdo con este planteamiento, no producirá nada porque la búsqueda aquí implicada es metafísica; es la búsqueda de un “yo” metafísico en la cual, como defienden Budapalita y Chandrakirti, vamos más allá del ámbito de la comprensión del lenguaje de cada día y de la experiencia de cada día. Por consiguiente, el “yo”, la persona y el agente han de ser comprendidos puramente en términos del

modo en que experimentamos y sentimos nuestro “yo”. No tenemos que rebasar el nivel de comprensión convencional del “yo” y de la persona. Debemos comprender nuestra existencia en términos de una existencia física y mental, de forma que el “yo” y la persona sean entendidos, en cierto sentido, como designaciones dependientes de la mente y el cuerpo.

Chandrakirti utiliza el ejemplo del carro en su *Guía del Camino del Centro* (*Madiamakavatara*). Cuando sometemos a análisis el concepto “carro", no podemos hallar ningún carro metafísicamente o substancialmente real que sea independiente de las partes que constituyen el carro. Pero esto no quiere decir que el carro no exista. Del mismo modo, cuando sometemos el “yo”, la naturaleza del “yo”, a este mismo análisis, no podemos encontrar un “yo” que sea independiente de la mente y el cuerpo que constituyen la existencia del individuo o del ser.

Esta comprensión del “yo” como un ser originado dependientemente tiene que ser extendida también a nuestra comprensión de otros seres sentientes. Los otros seres sentientes son, una vez más, designaciones que dependen de la existencia física y mental. La existencia física y mental está basada en los agregados, que son los componentes psicofísicos de los seres.

Verso 2

Dondequiera que vaya, con quienquiera que esté,
pueda yo sentirme inferior a los demás y,
desde lo más hondo de mi corazón,
considerarles a todos sumamente preciosos.

El primer verso señalaba la necesidad de cultivar el pensamiento de considerar a los demás como seres sumamente valiosos. Lo que se recalca en el segundo verso es que el reconocimiento del valor inapreciable de los otros seres sentientes y el afecto que por ellos se desarrolla sobre esa base no pueden estar arraigados en un sentimiento de piedad hacia los demás seres, es decir, pensando que son inferiores. El amor afectuoso por los demás seres y el reconocimiento del valor que para uno mismo tienen deben estar basados en la veneración y el respeto, como merecen los seres superiores.

Ahora, me gustaría poner énfasis en el modo en que debemos comprender la compasión en el contexto budista. Por lo general, en la tradición budista, la compasión y el amor afectuoso se consideran como dos caras de una misma moneda. Se dice que la compasión es el deseo empático que aspira a ver liberado del sufrimiento al objeto de su compasión, el ser sentiente. El amor afectuoso es la aspiración que desea felicidad a los demás.

En este contexto, el amor y la compasión no han de ser confundidos con el amor y la compasión en el sentido convencional. Por ejemplo, experimentamos un sentimiento de proximidad con las personas que apre-

ciamos, un sentimiento de compasión y empatía hacia ellas. También sentimos por ellas un gran amor, pero este amor y esta compasión están a menudo enraizados en consideraciones autoreferenciales: “Esta persona es mi amiga", “mi esposa", “mi hijo", etc. Lo que ocurre con este tipo de amor o compasión, que puede ser intenso, es que está teñido por el apego porque implica consideraciones autoreferenciales. Si existe apego existe, también, el potencial de que surja el enfado y el odio. El apego va de la mano del enfado y el odio. Por ejemplo, si la compasión de uno hacia otro está teñida por el apego, el más pequeño incidente puede transformarla fácilmente en su opuesto emocional. Entonces, en lugar de desear que la otra persona sea feliz, uno puede llegar a desear su desgracia.

La compasión y el amor verdaderos en el contexto de adiestrar la mente está basado en el simple reconocimiento de que otros, al igual que uno mismo, aspiran de modo natural a la felicidad y a eliminar el sufrimiento, y que otros, al igual que uno mismo, tienen el derecho natural de satisfacer esa aspiración básica. La empatía que se desarrolla hacia una persona basándose en el reconocimiento de este hecho básico es compasión universal. No hay elemento alguno de prejuicio, no hay elemento alguno de discriminación. Esta compasión puede ser extendida a todos los seres sentientes, mientras sean capaces de experimentar dolor y felicidad.

Así pues, la característica esencial de la verdadera compasión es que es universal, que no hace diferencias. Como tal, adiestrar la mente en el cultivo de la compasión en la tradición budista implica, en primer lugar, el cultivo del pensamiento de imparcialidad o ecuanimidad hacia todos los seres sentientes. Para ello, puedes pensar, por ejemplo, que una determinada persona que es tu amiga, tu familiar, etc., en esta vida, puede haber sido, desde el punto de vista budista, tu peor enemigo en una vida previa. Seguidamente aplicas el mismo tipo de razonamiento a alguien a quien consideras tu enemigo. Aunque esa persona se porte mal contigo y sea tu enemigo en esta vida, ella podría haber sido tu mejor amigo en una vida anterior o podría haber estado relacionada contigo, etc. Reflexionando sobre la naturaleza fluctuante de las relaciones con los demás y también, en el potencial que existe en todos los seres sentientes para ser amigos y enemigos, desarrollarás esta imparcialidad o ecuanimidad.

La práctica de cultivar la ecuanimidad implica desapego, pero es importante comprender lo que significa dicho término. A veces, cuando la gente oye hablar de la práctica budista del desapego, piensa que el budismo está abogando por la indiferencia hacia todas las cosas, pero no es éste el caso.

Primero, se podría decir que el cultivo del desapego extrae la espina de las emociones discriminatorias que están basadas en consideraciones de lejanía o proximidad con los demás. De este modo, preparas la tierra en la que puedes cultivar la verdadera compasión hacia todos los demás seres sentientes. La enseñanza budista sobre el desapego no supone el desarrollo de

una actitud de no implicación o de indiferencia hacia el mundo o la vida.

Pasando a otra línea del verso, creo que es importante comprender en el contexto adecuado la expresión: "Que pueda yo considerarme inferior a los demás". No se está diciendo de ningún modo que tenga uno que implicarse en pensamientos que conducirían a menospreciarse ni que se deba perder toda esperanza y sentirse abatido pensando: "Soy él último de todos. No soy capaz de nada, no puedo hacer nada y carezco de poder". No es ésta la clase de consideración de inferioridad a la que aquí se hace referencia.

El hecho de considerarse inferior a los demás tiene que comprenderse en términos relativos. Generalmente, los seres humanos son superiores a los animales. Estamos dotados de la capacidad para juzgar entre lo correcto y lo incorrecto y para pensar en términos del futuro, etc. No obstante, uno podría argumentar también que, en otros aspectos, los seres humanos somos inferiores a los animales. Por ejemplo, quizá los animales no tengan la capacidad de discernir entre el bien y el mal en un sentido moral y quizá no tengan, tampoco, la capacidad de ver las consecuencias a largo plazo de sus acciones, pero dentro del reino animal hay, al menos, cierto sentido del orden. Si contemplas la sabana africana, por ejemplo, verás que los predadores cazan a otros animales sólo por necesidad, cuando tienen hambre. Cuando no tienen hambre, puedes verlos cohabitar unos con otros con bastante apacibilidad. Pero nosotros, los seres humanos, a pesar de nuestra capacidad de juzgar entre el bien y el mal, actuamos a veces impulsados por la codicia. A veces, nos implicamos en acciones por pura complacencia, matamos por "deporte", por decirlo de alguna manera, cuando salimos de caza o de pesca. Así pues, en cierto sentido, uno podría argumentar que los seres humanos han demostrado ser inferiores a los animales. Es en estos términos relativos donde podemos considerarnos inferiores a los demás.

Una de las razones para utilizar la palabra "inferior" es poner énfasis en que, normalmente, cuando damos paso a emociones ordinarias de enfado, odio, apego intenso y codicia, lo hacemos sin ningún sentido de la moderación. A menudo nos olvidamos completamente del impacto que tiene nuestro comportamiento en otros seres sentientes. Pero, cultivando deliberadamente el pensamiento de considerar a los demás como seres superiores y dignos de respeto, te proporcionas un factor moderador. Entonces las emociones, cuando surjan, no tendrán fuerza suficiente para hacer que no pienses en el impacto de tus acciones en otros seres sentientes. Por eso se sugiere que el reconocimiento de los demás como superiores a uno mismo sea edificado sobre esta base.

Verso 3

Que sea yo capaz de examinar mi mente en todas las acciones,
y en el momento en que aparezca un estado negativo,
ya que nos pone en peligro a mí mismo y a los demás,

pueda yo hacerle frente y apartarlo.

Este verso toca de lleno lo que se podría llamar la esencia de la práctica del darma del Buda. Cuando hablamos de darma en el contexto de las enseñanzas budistas, estamos hablando del nirvana o el estado liberado del sufrimiento. La libertad del sufrimiento, el nirvana o la cesación es el verdadero darma. Hay muchos niveles de cesación, por ejemplo, abstenerse de matar o asesinar podría ser una forma de darma, pero no se la puede llamar específicamente darma budista porque el abstenerse de matar es algo que incluso alguien que no sea religioso puede adoptar, simplemente, por acatar la ley.

La esencia del darma en la tradición budista es ese estado que se halla libre del sufrimiento y de los engaños (Scrt. *klesha*, Tib. *ñonmong*) que se encuentran en la raíz del sufrimiento. Este verso explica cómo combatir los engaños o las emociones y pensamientos aflictivos. Se podría decir que, para un practicante budista, el verdadero enemigo es el que se encuentra en su interior, los engaños mentales y emocionales. Son estas aflicciones emocionales y mentales las que producen el dolor y el sufrimiento. La verdadera tarea de un practicante del darma del Buda es vencer a este enemigo interno.

Puesto que aplicar el antídoto a estos engaños mentales y emocionales se halla en el corazón de la práctica del darma y es, en cierta manera, su fundamento, el tercer verso nos sugiere la importancia de cultivar la atención desde el principio. Si, por el contrario, dejas que las emociones y los pensamientos negativos surjan en tu interior sin restricción alguna, sin tener conciencia de su carácter negativo, les estás dando rienda suelta y eso les permitirá crecer hasta el punto en que, sencillamente, no habrá forma de contrarrestarlos. No obstante, si tomas conciencia de su carácter nocivo, serás capaz de aplastar esos pensamientos emocionales negativos tan pronto como aparezcan. No les darás la oportunidad o el espacio que necesitan para desarrollarse y alcanzar su máxima expresión.

Este tercer verso sugiere, a mi parecer, la aplicación del antídoto en el nivel de la experiencia sentida y manifiesta de la emoción. En lugar de llegar hasta la raíz de la emoción en general, lo que se sugiere aquí es la aplicación de los antídotos apropiados a las emociones y pensamientos negativos específicos. Por ejemplo, para contrarrestar el enfado, se debe cultivar el amor y la compasión. Para contrarrestar un apego intenso hacia un objeto, se ha de reflexionar sobre el carácter impuro de tal objeto, su naturaleza indeseable, etc. Para contrarrestar la arrogancia o el orgullo, uno debe pensar en las propias deficiencias para hacer brotar la humildad. Por ejemplo, se puede pensar en todas las cosas del mundo que uno desconoce completamente. Tomemos por ejemplo a esta mujer, frente a mí, que traduce mis palabras al lenguaje de los signos. Cuando miro los complejos gestos con los que efectúa la traducción, veo que no tengo ni idea de lo que significan y, darme cuenta de eso, fomenta mi humildad. En mi caso, cada

vez que siento un ligero hormigueo de orgullo, pienso en computadoras. Eso me calma inmediatamente.

Verso 4

Cuando vea a seres de disposición negativa
o a los que están oprimidos por la negatividad o el dolor,
pueda yo considerarlos tan preciosos como un tesoro hallado,
pues son difíciles de encontrar.

La razón por la que los seres de disposición negativa se identifican separadamente como centro de atención en el adiestramiento mental es que, cuando uno se encuentra con tales personas, puede caer en la tentación de reaccionar de una forma muy negativa. En cierto sentido, esos seres ponen a prueba la habilidad que uno tiene para mantener su adiestramiento básico. Por eso merecen especial atención.

Seguidamente, puedes aplicar ese mismo sentimiento a la sociedad en general. Existe, entre los seres comunes, la tentación o la tendencia de rechazar a ciertos grupos de personas, de marginarlos y de no desear incluirlos dentro del círculo más amplio de la comunidad. Las personas tildadas como criminales son un ejemplo. En tales casos, es especialmente importante que el practicante haga un esfuerzo aún mayor para tratar de incluirlos, de forma que puedan tener una segunda oportunidad en la sociedad y también una oportunidad para restablecer su amor propio. Del mismo modo, dentro de la sociedad, existe también la tentación de ignorar o negar la existencia de enfermedades incurables, como el SIDA, pensando: "Eso no me ocurrirá a mí". Se tiende a hacer la vista gorda a estas cuestiones. También en tales casos, un verdadero practicante debe reflexionar profundamente sobre esos fenómenos y tratar de aceptarlos. Uno debe cultivar su mente para que sea capaz de sentir empatía hacia todos los seres y de relacionarse con ellos del modo más correcto.

Verso 5

Cuando otros, impulsados por los celos,
me injurian y tratan de otros modos injustos,
pueda yo aceptar la derrota sobre mí,
y ofrecer la victoria a los demás.

Normalmente, desde un punto de vista convencional y legal, si se hicieran injustamente ciertas alegaciones contra alguien, sin base ni fundamento, se consideraría justificado que el perjudicado reaccionara con enfado. No obstante, se recomienda al practicante que no reaccione de este modo, especialmente si la consecuencia de ese trato injusto es el perjuicio propio y de ningún otro ser. A un verdadero practicante se le aconseja que

acepte la derrota y ofrezca la victoria, evitando de este modo una reacción negativa de indignación y enfado.

Verso 6

Cuando una persona a quien he ayudado,
o en quien he depositado todas mis esperanzas
me daña muy injustamente,
pueda yo verla como a un amigo sagrado.

Generalmente, cuando ayudamos a alguien, tendemos a esperar algo a cambio. Cuando una persona tiene una estrecha relación contigo tiendes a esperar algo de ella. Y si esa persona, en lugar de responder positivamente a tu bondad y compensarte por ello, te inflige daño, sientes indignación, como normalmente le ocurriría a cualquiera. Tu sentimiento de dolor y desilusión es tan fuerte y tan profundo que consideras perfectamente justificado reaccionar con indignación y enfado. Pero a un verdadero practicante se le sugiere que no se deje llevar por esa clase de respuesta común, sino que utilice la experiencia como una oportunidad para adiestrarse, como una lección y una enseñanza. El practicante debe considerar a esa persona como a un verdadero maestro de paciencia, porque es en ese momento cuando se hace más necesario tal adiestramiento. Uno debe reconocer que esa persona es tan valiosa como un maestro precioso y difícil de hallar, en lugar de reaccionar con enfado y hostilidad.

No obstante, no se está sugiriendo aquí que un verdadero practicante deba ceder siempre ante cualquier perjuicio o injusticia que se le esté infligiendo. De hecho, de acuerdo con los preceptos del bodisatva, se debe responder a la injusticia con una fuerte contramedida, especialmente si existe algún peligro de que el perpetrador del crimen vaya a proseguir con sus acciones negativas o si otros seres sentientes pueden verse perjudicados. Lo que se requiere es comprender bien la situación. Si ocurre una injusticia y no trae mayores consecuencias para el perpetrador del crimen ni para otros seres sentientes, entonces, quizá será mejor dejar las cosas tal como están.

Verso 7

En resumen, que pueda yo ofrecer, directa e indirectamente,
toda alegría y beneficio a todos los seres, mis madres,
y que sea capaz de
tomar secretamente sobre mí todo su dolor y sufrimiento.

El sufrimiento al que se hace referencia en este verso es, quizá, tan fuerte, que al menos a nivel del pensamiento uno puede tomar sobre sí mismo el sufrimiento, el dolor y las penas que experimenta. Uno puede también tomar mentalmente sobre sí las negatividades, que son la raíz de tales

sufrimientos. Y puede, asimismo, compartir con otros la totalidad de las cualidades que posee, como su alegría, las causas de su alegría, las raíces de su virtud, sus acciones positivas, etc. Uno ofrece estas cualidades positivas a los otros seres sentientes.

El adjetivo "secretamente" se refiere a la práctica del *tong-len*, la práctica de dar y tomar. La palabra "secretamente" sugiere un modo de practicar la compasión que quizá no es aconsejable para los principiantes. Es una forma de adiestramiento mental que requiere una determinada cantidad y profundidad de coraje y de compromiso. Esto se insinúa, igualmente, en *Guía para el Modo de Proceder de un Bodisatva* (*Bodicariavatara*), de Shantideva. En cuanto a la práctica propiamente dicha de dar y tomar, o *tong-len*, se efectúa en conjunción con el proceso de respiración, exhalando e inhalando, tal como se aconseja en el *Adiestramiento Mental en Siete Puntos* (*Lojong don dunma*), de Chekawa Yeshe Dorye.

El adjetivo "secretamente" puede referirse también a la necesidad de cierta dosis de integridad por parte del practicante. Es decir, que el practicante debe efectuar, con discreción, su práctica de *tong-len* y evitar convertirse en un exhibicionista. Un verdadero practicante tiene que cultivar discretamente un adiestramiento espiritual como el *tong-len*. De hecho, uno de los maestros tibetanos del linaje del adiestramiento mental, Chekawa Yeshe Dorye, afirma en su *Adiestramiento Mental en Siete Puntos*: "Son los estados mentales y los pensamientos y emociones los que necesitan ser radicalmente transformados y reparados pero, en lo que se refiere a la apariencia externa de la persona, ésta debe seguir siendo la misma". Lo que Chekawa señala aquí es que los practicantes corren peligro de sucumbir a la tentación de exhibirse. A veces lo que ocurre, especialmente en nuestros días, es que las personas que cuentan sólo con una pequeña experiencia tienden a asumir un aire de importancia o de espiritualidad que no hace más que abaratar su verdadera experiencia. Un verdadero practicante requiere una auténtica integridad.

Verso 8

Que no se vean mancillados por los conceptos
de los ocho intereses mundanos
y, conscientes de que todas las cosas son ilusorias,
que puedan ellos, sin aferramiento, verse libres de las ataduras.

Las dos primeras líneas de este verso poner énfasis en la necesidad de asegurarse de que la práctica espiritual y el adiestramiento mental que uno está llevando a cabo no están contaminados por los ocho intereses mundanos. Esto es importante incluso para el maestro. Por ejemplo, yo estoy aquí sentado en el trono, impartiendo esta enseñanza. Si en algún lugar, en mis

pensamientos, surge la curiosidad, "¿Lo he hecho bien?, ¿qué piensa la gente de mi discurso?, ¿les habrá gustado?, ¿me elogiarán por ello?", mi adiestramiento espiritual estará contaminado. Los intereses mundanos no deben oscurecer ni contaminar un adiestramiento espiritual verdadero.

Las dos últimas líneas de este verso recalcan la necesidad de situar la práctica y el adiestramiento mental dentro de una comprensión absoluta de la verdad última o vacuidad. Declaran que uno debe hacerse consciente del carácter ilusorio de todos los fenómenos y, sin aferramiento, liberarse de las ataduras. Pero antes de poder cultivar la comprensión de la naturaleza ilusoria de todas las cosas, es necesario negar la realidad substancial de las mismas, incluyendo la del propio "yo". No es posible desarrollar la percepción de la naturaleza ilusoria de los fenómenos sin antes negar la realidad substancial de la existencia.

¿Que hay que hacer para comprender la insubstancialidad o vacuidad de las cosas? No es suficiente con imaginar simplemente que todo está vacío y carente de existencia substancial. No es suficiente con sólo repetir constantemente este verso, casi como una fórmula. Lo que se requiere es desarrollar una comprensión profunda y genuina de la vacuidad mediante un proceso racional de análisis y reflexión.

Una de las maneras más eficaces y convincentes de comprender el modo en que todo está vacío y carente de una realidad substancial es comprender la naturaleza interdependiente de la realidad, que es el surgir dependiente de todas las cosas. Lo que es especial en la comprensión del surgir dependiente es que nos proporciona la posibilidad de encontrar ese camino central entre la nada total, por un lado, y la existencia substancial o independiente por el otro. Las cosas son dependientes y se originan dependientemente. Esta comprensión por sí misma sugiere que los fenómenos carecen de una naturaleza independiente o de una existencia independiente. La idea de que las cosas surgen en relación a otras mediante una compleja matriz de hechos que se originan de forma dependiente protege, también, al practicante del peligro de caer en la visión opuesta del nihilismo: pensar que nada existe. Así pues, hallando ese camino central, se puede llegar a la comprensión genuina y al conocimiento intuitivo de la vacuidad.

Cuando has hallado esta visión directa de la vacuidad en tu meditación, se añade una nueva cualidad a tu interacción con el mundo y con los objetos que te rodean. Hay una nueva cualidad en tu compromiso con el mundo porque eres consciente de la naturaleza ilusoria de la realidad. Los versos sugieren que quienes practiquen el adiestramiento mental deben hacerlo siendo conscientes de la naturaleza ilusoria de la realidad.

Preguntas y Respuestas

P. *Su Santidad ¿cómo han de trabajarse las emociones negativas?*

R. Primero, creo que es muy importante habituarse a reconocer con claridad el carácter destructivo de las emociones aflictivas. Si comprendes esto de un modo directo y profundo, es muy probable que, cuando surjan las emociones negativas, tengas cierta repugnancia a actuar, y eso es muy distinto. Segundo, las emociones negativas se basan a menudo en razones artificiales. Si es éste el caso, intenta contemplar las cosas desde otro ángulo; verás la diferencia. Cuando examinas la naturaleza de las emociones, descubres que éstas se encuentran en muchas ocasiones enraizadas en algún tipo de proyección que tu mente ha creado con respecto a un acontecimiento o persona, y es posible que esa proyección no tenga fundamento. Si examinas la razón subyacente, podrás llegar a contrarrestar las emociones negativas. Tercero, cuando la emoción negativa ha llegado a dominarte por completo, cuando la sientes con todas sus fuerzas, debes intentar apartar la atención o la concentración de la percepción de la emoción propiamente dicha. Éste es uno de los mejores modos de disminuir la intensidad de la emoción.

Su Santidad, ¿por qué se consideran a los animales como seres sentientes inferiores a los humanos? A mí me parece que, aparte de la forma, son iguales a nosotros.

Sí, es cierto. Por eso, en lugar de hablar de humanidad hablamos de seres sentientes. Todos los seres son iguales. Los humanos, las deidades mundanas, los insectos, los animales, todos son igualmente seres sentientes, todos tienen experiencias similares. No obstante, existe una diferencia en lo que respecta al cerebro. A mi entender, nuestra capacidad para analizar es mayor y, desde este ángulo, consideramos que el cuerpo humano es más valioso. Una vez hemos comprendido que nuestra inteligencia es más valiosa, debemos comprender asimismo que nuestra responsabilidad es también mayor. ¡Cuida de estos otros seres en lugar de utilizarlos!

Su Santidad, ¿qué tipo de meditación recomendaría usted a una persona laica que desea seguir el camino del Buda?

De hecho, no hay mucha diferencia entre los monjes y los laicos. Yo creo que el camino básico budista es el mismo. Estudia las Cuatro Nobles Verdades y los Doce Vínculos de Originación Dependiente. Primero estudia, estudia.

Cuando digo que estudies, no me refiero sólo a coger libros, leerlos y ya está. Podemos leer libros para adquirir información, lo que es, por supuesto, el principio, las bases del pensamiento, de la contemplación o la reflexión. En los niveles de comprensión budista, se dice que ésta es la comprensión basada en la simple escucha. No es la adecuada, no es sufi-

ciente; se ha de ir más allá y encontrar un modo de integrar en la propia experiencia lo que se ha aprendido. La comprensión del camino budista no ha de basarse solamente en la comprensión de los textos: "Esto se menciona en tal texto" o "este punto se explica en ese otro texto". En su lugar, uno debe ser capaz de identificarse con esas comprensiones sobre la base de la propia experiencia. Este procesamiento de la información es el nivel de comprensión conocido como comprensión a través del pensamiento y la reflexión y es el tipo de comprensión que necesitamos desarrollar. No estoy de acuerdo con las personas que dicen: "Sólo tienes que recitar algún mantra; no necesitas estudiar". Yo no se lo aconsejo a nadie, ni a los laicos ni a los principiantes ni a los monjes. Creo que si estás realmente decidido a practicar el darma del Buda, a seguir el camino budista, tienes que estudiar. Sin saber, ¿cómo podemos transformar nuestra mente? Sería muy difícil. El efecto de una fe pura por sí sola es muy limitado.

Creo que la fe o la creencia adecuada debe desarrollarse sobre la base de un convencimiento total. ¿Cómo se desarrolla el convencimiento? Mediante la meditación analítica. La meditación unidireccional no es importante hasta más adelante. Para un principiante, no creo que la meditación unidireccional sea tan importante. La meditación analítica, el estudio y la reflexión, ¡eso es lo importante!

Ahora, los físicos occidentales proponen el big bang como el principio de espacio-tiempo. ¿Cómo afecta eso al concepto budista del tiempo sin principio o a la teoría del karma?

Es una pregunta que me hacen a menudo. Si se demuestra que la teoría cosmológica de un único big bang es el verdadero principio del universo, entonces, los pensadores budistas tendrán que devanarse los sesos y el reto requerirá mucha reflexión. Si se proponen varios big bangs, entonces, la teoría de los físicos occidentales encajaría muy bien con la budista.

Su Santidad, ¿Es necesario el sufrimiento para compensar la felicidad? ¿Es posible alcanzar una felicidad y armonía absolutas?

Cuando hablamos de felicidad y de sufrimiento en el budismo no nos estamos refiriendo puramente a una felicidad en el nivel de los sentimientos o de las sensaciones. Desde el punto de vista budista, la experiencia obvia del dolor es una forma de sufrimiento identificable. Pero también dice el budismo que ni siquiera es auténtica felicidad lo que clasificamos como sensación placentera, como felicidad. Es igualmente una forma de sufrimiento porque en ella se encuentra la semilla para la insatisfacción. El tipo de felicidad de la que habla el budismo en la enseñanza de las cuatro verdades nobles es la cesación total, no sólo del dolor y del sufrimiento, sino también de las emociones fluctuantes, etc. Es un estado que se encuen-

tra más allá de sensaciones y sentimientos.

Generar la Mente de la Iluminación

Hemos hablado de la naturaleza de la compasión y del procedimiento para adiestrar la mente y cultivar la compasión. Estos versos especiales que vienen a continuación se recitan con el propósito de generar la bodichita, la mente de la Iluminación, el deseo de liberar a todos los seres del sufrimiento. Durante la recitación de los mismos, debéis tratar de traer a la memoria toda vuestra comprensión de la compasión y la necesidad de cultivarla.

Con el deseo de liberar a todos los seres
tomaré siempre refugio
en el buda, el darma y la sanga
hasta que alcance la Iluminación completa.

Este primer verso es un modo formal de tomar refugio. Las personas que practiquéis el budismo, tomad refugio aquí.

Los practicantes religiosos que no sean budistas, cristianos, judíos, musulmanes, etc, también podéis participar. Cuando nosotros, los budistas, tomemos refugio en las Tres Joyas, vosotros podéis tomar refugio en vuestra propia divinidad y utilizar esa fórmula para reafirmar vuestra fe en ella.

Enardecido por la sabiduría y la compasión
hoy, en presencia de los budas,
genero la mente para el completo despertar
por el bien de todos los seres sentientes.

Este verso pertenece a la generación de la mente de la Iluminación.

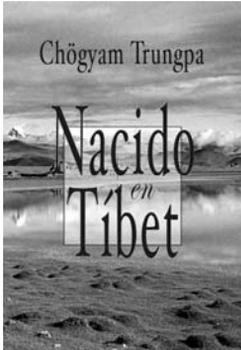
Por mucho que dure el espacio,
mientras quede algún ser,
quisiera yo también quedar
para poder hacer desaparecer del mundo la aflicción.

El tercer verso nos inspira e infunde un verdadero sentimiento de valentía que nos ayuda a mantener nuestro compromiso con los principios altruistas.

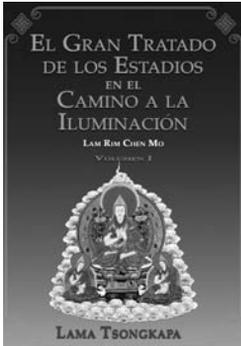
Así pues, esta ceremonia consistirá en la recitación de estos tres versos. Debéis recitarlos lentamente y al unísono. Durante la recitación, debéis reflexionar en el significado de los versos y cultivar en vuestra mente la contemplación adecuada.

Creo que estos tres versos son muy poderosos. Si estáis de acuerdo conmigo y os sentís bien con ellos, debéis reflexionar en su significado y re-

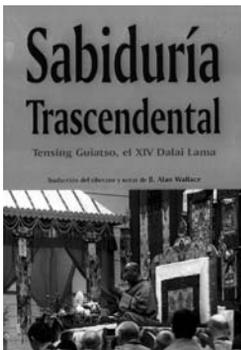
EDICIONES DHARMA

es una editorial sin fines lucrativos dedicada a la publicación de textos sobre budismo, que faciliten el desarrollo equilibrado y armonioso del ser humano.

NACIDO EN TÍBET

Chögyam Trungpa

Chögyam Trungpa, maestro de meditación, erudito y artista, fue reconocido a la temprana edad de trece meses como un importante *tulku*: la reencarnación de un maestro iluminado. Como el onceavo en un linaje de enseñanzas, conocido como los *tulkus* Trungpa, llevó a cabo un periodo de adiestramiento intensivo de meditación, filosofía y bellas artes, recibiendo la ordenación completa como monje budista en 1958 a la edad de dieciocho años. Al año siguiente, los comunistas chinos invadieron Tíbet, y el joven Trungpa pasó muchos meses en un angustioso viaje a pie atravesando los Himalayas, escapando providencialmente de ser capturado.

EL GRAN TRATADO DE LOS ESTADIOS EN EL CAMINO A LA ILUMINACIÓN. LAM RIM CHEN MO

Lama Tsongkapa

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación (Lam Rim Chen Mo) es una de las joyas más brillantes de la literatura sacra universal. Su autor completó esta obra maestra en 1402 y muy pronto se convirtió en uno de los trabajos más conocidos sobre la filosofía y la práctica del budismo tibetano. Tsongkapa basó su visión profunda en la literatura clásica del budismo indio, ilustrando los distintos temas con citas clásicas y comentarios de los maestros de la antigua tradición kadampa. De esta forma, el texto demuestra claramente cómo el budismo tibetano desarrolla y preserva cuidadosamente las tradiciones del budismo indio.

SABIDURÍA TRASCENDENTAL

Tensig Guiatso, XIV Dalai Lama

Purificar la mente es esencial para quien desee avanzar en el camino espiritual. En este libro el renombrado maestro tibetano Lama Thubten Yeshe (1935-84) explica una de las prácticas de purificación mental más poderosas de la meditación budista. Incluye una completa guía para hacer el retiro de tres meses.

"La práctica de Vajrasatva nos puede llevar más allá del ego, más allá de la mente dualista".

Solicita nuestro catálogo

Ediciones Dharma, es miembro de la F.P.M.T.

Centros de la Fundación para Preservar la Tradición Mahayana

Nagarjuna C.E.T. Alicante
C/Tte. Alvarez Soto 5 - 2.º Izquda • Alicante
Email: cebtna@jazzfree.com

Nagarjuna C.E.T. Barcelona
Rosselon 298, Pral. 2.ª • 08037 Barcelona
Tel/Fax: (93) 457 0788
Página Web: www.nagarjunabcn.org - Email: info@nagarjunabcn.org

Nagarjuna C.E.T. Granada
Manuel de Falla 12 - 4.º Dcha • Apartado de Correos 1112 • 18080 Granada
Tel: (95) 825 1629 Fax: (95) 841 1179
maitre@arrakis.es

Nagarjuna C.E.T. Madrid
C/ Duque de Osuna, 8 Ext., 2.º Izq • 28015 Madrid
Tel/Fax: (91) 541 3755
sapiens.ya.com/nagarjuna - nagarjuna@wanadoo.es

Nagarjuna C.E.T. Valencia
C/ General Urrutia, 43 ptas 1 y 2 • 46006 Valencia
Tel: (96) 395 1008
www.geocities.com/nagaryuna - nagaryuna-valencia@ono.com

O.Sel.Ling Centro de Retiros
Apartado 99 • 18400 Orgiva (Granada)
Tel/Fax: (95) 834 3134
oseling@teleline.es

Tushita Retreat Center
Mas Casa nova d'en Crous • Ap. Correos, 69
17401 Arbúcies (Girona)
Tel: (97) 217 8262 Fax: (93) 889 5203
www.budismotibetano.net/tushita - tushitaes@interausa.com

GRUPOS DE ESTUDIO

Tekchen Chö Ling
Calle Tomas Valls 12, 4 - 7 • 46870 Ontinyent (Valencia)
Tel: (96) 291 3231

Thubten Shen Phen Ling
Paseo Marques de Corvera, 50 - 3.º • 30002 Murcia
Tel: (96) 834 4696 Fax: (96) 829 4515
thubtenshen@inicia.es

Inaugurada en 1994 por S.S. el Dalai Lama, Casa del Tíbet nació como una asociación cultural y solidaria, de carácter no lucrativo, con la finalidad de difundir en nuestro país la cultura autóctona del Tíbet en sus diferentes manifestaciones y sus posibles aportaciones a la sociedad moderna actual por una banda, y por una otra, ayudar al pueblo tibetano y su milenaria cultura, rica en tradiciones, que proviene de un pueblo habituado al estudio en sus monasterios.

Después de años de intenso trabajo, la Casa del Tíbet se transformó en Fundación para cumplir mejor sus objetivos en la defensa de la cultura y Derechos del pueblo tibetano, la Cooperación Internacional y la actividad Solidaria.

En reconocimiento de la tarea realizada desde su inauguración, Su Santidad el Dalai Lama aceptó la Presidencia de Honor de la Fundación, lo que supuso un gran aliciente para la organización.

Totalmente dedicada a la ayuda, esta Fundación pretende hacer viables los proyectos de Cooperación al Desarrollo del tan necesitado y perseguido pueblo tibetano y de los países de los que son huéspedes en el exilio.

Esta organización sin fines lucrativos, está apoyada por el trabajo de voluntarios y colaboradores, así como de miles de simpatizantes que hacen posible la difusión y realización de todas las actividades y la expansión de esta cultura pacífica, única y milenaria, ya que la preservación de lo que fue y tendría que volver a ser el Tíbet, depende, en estos momentos, de quienes se interesan por las culturas que se encuentran en peligro de extinción.

Objetivos de la Fundación

Cooperación Internacional y Solidaridad

Este proyecto de ayuda al pueblo tibetano en el exilio en un primer paso y en Tíbet en un futuro, tiene diferentes bloques de actuación.

a) Diseñado en 1994 y puesto en marzo en 1998, el programa de Apadrinamientos es un programa solidario de ayuda a los tibetanos más desfavorecidos. En 1959, el Tíbet fue invadido violentamente por el ejército chino. Un millón doscientos mil tibetano murieron y una gran parte de la población se vio obligada al exilio para salvar sus vidas. Desde entonces, el pueblo tibetano lucha por su supervivencia. Aún hoy, el éxodo continua cruzando a pie los Himalayas.

El proyecto de apadrinamientos cubre tres sectores principales de la población: niños/as en edad escolar, la mayoría de ellos nacidos en el exilio y viven en países muy pobres como India y Nepal; ancianos/as sin recursos económicos ni familiares y muchos de ellos enfermos; adolescentes jóvenes sin formación ni posibilidades económicas. El programa de apadrinamiento a monjes y monjas permite preservar el budismo junto a la educación tradicional de los monasterios.

b) Proyectos de Cooperación Internacional, Solidaridad y Cooperación al Desarrollo. La Fundación ha desarrollado programas de Cooperación en diferentes ámbitos y diferentes zonas. Así, la construcción de pozos de agua, tratamientos médicos y quirúrgicos (en India y Catalunya), adquisición de ordenadores o vehículos para el transporte, fueron las aportaciones iniciales de la Fundación. Actualmente trabaja especialmente en el desarrollo integral del campamento de refugiados tibetanos en la región de Miao (noreste de India). Otro punto de trabajo es la Cooperación con la Universidad Politécnica de Valencia y la "Ladakh Heart Foundation" localizada en Leh, capital de Ladakh, fundada el 1997 por Thupstan Chogyal, que centra sus actividades en la prevención y tratamiento de las enfermedades cardíacas congénitas y adquiridas, programas educativos y de promoción de la salud, etc. Actualmente ha iniciado la construcción de un centro de salud especializado dentro de un proyecto más amplio de desarrollo integral de la zona de Leh.

b) Difusión cultural y defensa Derechos del pueblo tibetano

Informa a la opinión pública de nuestro país de la problemática de los Derechos Humanos en el Tíbet y de su resonancia internacional. Trae testimonios vivos de persones de etnia tibetana que han sufrido la falta de Derechos y denuncian las agresiones físicas y psicológicas a las que han estado sometidos. Participa en la promoción de libros sobre Derechos Humanos y en actos solidarios de la sociedad catalana e internacional sobre

este tema. También colabora con otras organizaciones como UNESCO o Amnistía Internacional en la recogida de firmas y denuncia de las injusticias sociales.

Promueve y difunde la cultura del Tíbet en sus diferentes expresiones de arte, historia, lengua, medicina, folklore, cocina, viajes, budismo... organizando y participando en cursos, talleres, conferencias, exposiciones, mesas redondas, proyección de vídeos, y acercando Maestros Espirituales, principalmente tibetanos, de oriente y occidente para dar Enseñanzas y transmisiones budistas. La Fundación está presente habitualmente en los medios de comunicación (TV, radio, prensa, publicaciones periódicas, etc.). Dispone en su sede de una medioteca especializada, con material de lectura, estudio y documentación, vídeos, cassettes i CD rom sobre el Tíbet y budismo, así como una página web en la que se muestra las diferentes actividades y campañas que promueve. Estimula un intercambio enriquecedor de ideas y culturas para favorecer una mayor comprensión de la naturaleza humana. Así mismo facilita el conocimiento de su filosofía y rica espiritualidad que, inspiradas en el budismo y celosamente preservadas, han hecho del Tíbet una cultura fundamentada en principios éticos como la compasión, la tolerancia y han dado al mundo grandes maestros espirituales. También reúne y difunde investigaciones, estudios y propuestas para la conservación del ecosistema tibetano.